

TARTU ÜLIKOOL
Sotsiaalteaduste valdkond
Ühiskonnateaduste instituut
Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu
Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Kelly Toim

**MEESTE KOGEMUSTE KIRJELDUSED MEESTE GARAAŽI
TEGEVUSTES OSALEMISEST**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Reeli Sirotkina, MSW

Tartu 2019

Kinnitan, et olen töö koostanud iseseisvalt. Kõik töös kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Kelly Toim, 29.05.2019

ABSTRACT

Men's experiences in Men's Garage

The purpose of this bachelor thesis is to understand the experiences of the participants in Men's Garage's (in Estonian *Meeste Garaaž*) activities. The research is based on a focus group interview that was conducted in January, 2019.

Aging is a highly individual process which is influenced by various factors, such as how a person chooses to spend their time, if and how they take care of their health, and the quality of their relationships. The men's sheds movement consists of various organizations across the world that aim to improve the well-being of older men by giving them an opportunity to participate in meaningful activities and to connect with other men. Recently, a new Estonian counterpart of the men's sheds movement named Men's Garage was created. To understand what men find important in these community oriented organizations and their activities, it is crucial to study their experiences and analyze the most valuable aspects of Men's Garage.

Based on the purpose of the study, the following research questions have been raised:

1. How do the participants describe their experiences of the activities offered by Men's Garage?
2. What motivates the participants to engage in activities organized by Men's Garage?

The work consists of four chapters. The first part provides an overview of the topic of aging and explains the entity of men's sheds. In the second chapter of this thesis, the methodology of the conducted research is described. The third part presents the outcomes of the study and in the fourth chapter the results are discussed. The four chapters are followed by the summary, where suggestions for future studies on this topic are mentioned.

The results of the analysis show that the experiences of the men who participated in Men's Garage were mainly positive. At first, the participants were sceptical about the organisation, but as time

progressed they became more enthusiastic, and enjoyed the community feeling as well as the different events that were organised by Men's Garage. The factors that motivate men to take part in the activities of Men's Garage include finding meaningful relationships and self-improvement opportunities.

Keywords: men's sheds, active aging, older male adults, community programs, Meeste Garaaž

SISUKORD

ABSTRACT	3
SISSEJUHATUS	7
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE	9
1.1 Vananemine kui individuaalne protsess	9
1.1.1 Vanuse määratlemine	9
1.1.2 Vananemise protsess	10
1.2 Aktiivne vananemine - võimustav, arvestav, kaasav	13
1.2.1 Vananemisega seotud kontseptsioonid	13
1.2.2 Meeste kuuride liikumine ja Meeste Garaaž	16
PROBLEEMISEADE	18
2. METOODIKA	19
2.1 Uurimismeetodi valik	19
2.2 Andmekogumismeetodid	19
2.3 Andmeanalüüsimetod	20
2.4 Uurimuses osalejad	20
2.5 Uurimuse käik	21
2.6 Eneserefleksioon	21
3. ANALÜÜS	23
3.1 Vajadus tähendusrikasteks suheteks	23
3.2 Kogukonna elus osalemine ja kaasatus	27
3.3 Enesearendamine	29
4. ARUTELU	31

KOKKUVÕTE.....	34
KASUTATUD KIRJANDUS	36
LISA 1.....	41

SISSEJUHATUS

Nii Eesti kui ka ülejäänud lääne maailma rahvastikus suureneb aina enam eakate osakaal ühiskonnas. Vanuse kasvades puutub inimene kokku mitmete kaotustega, millega üksi jäämine võib kaasa tuua üksildustunde. Eakad on sageli üksildasemad kui teised vanusegrupid (Nicolaisen ja Thorsen, 2014). Lisaks üksilduse vältimisele on oluline tähelepanu pöörata ka üldisele heaolule vananemisel. Maailma Tervishoiu Organisatsioon on teemale tähelepanu pööranud, kuulutades välja tervisliku vananemise dekaadi aastatel 2020-2030 (World Health Organisation, 2017). Samuti on Eesti sotsiaalministeerium välja töötanud aktiivsena vananemise teooria põhjal aktiivsena vananemise arengukava aastateks 2013-2020, kus tuuakse esile vajadus kaasata eakaid enam ühiskonda ning innustada neid ennast arendama (Sotsiaalministeerium, 2013). Ka Minagawa ja Saito (2014) läbiviidud uuringus leiti, et enesearendus ja aktiivne osalemine sotsiaalelus mõjutab tervist positiivselt.

Samas toovad Reynolds, Mackenzie, Medved ja Roger (2015) välja, et meeste kogemustele vananemisel on üldiselt vähe tähelepanu pööratud. Meestel on vähem võimalusi osaleda erinevates kogukondlikes organisatsioonides, kuna enamus neist on suunatud kas naistele või naistele ja meestele korraga, kuid vaid meestele suunatud organisatsioone on vähe (Reynolds jt, 2015). Viimastel aastatel ongi seetõttu hakanud levima meeste kuuride liikumine (inglise keeles *men's sheds*) (Golding, Brown, Foley, Harvey ja Gleeson, 2007), millele on tekkinud ka Eesti vaste nimega Meeste Garaaž (edaspidi MG). MG-i eesmärgiks on vähendada üksildust, kaasata mehi rohkem kogukonna ellu, anda meestele võimalus enesearendamiseks ning tagada nende iseseisev toimetulek vanemas eas, sealjuures innustatakse mehi just ise tegutsema (Missioon, i.a.). Sihtrühmaks on mehed, kes on keskeas või sellest vanemad (Meist, i.a.). Uuringud (Reynolds jt, 2015; Lefkowich ja Richardson, 2018; Carragher ja Golding, 2015) näitavad meeste kuuride liikumise käigus tekkinud organisatsioonide poolt pakutavate mõtestatud tegevuste, õppimist soodustava keskkonna ja teiste meeste toetuse olulisust panust meeste heaolule.

Bakalaureusetöö teemani jõudsin olles ise MG-is vabatahtlik. Tundsin huvi, kuidas mehed ise MG-i suhtuvad ning kuidas selline organisatsioon töötada võiks. Olin üllatunud, kui aktiivsed olid

mehed MG-is. Olin vabatahtlik alates 2018. aasta juunist, kui projekt oli alles algusjärgus ning nägin MG-i kiiret arengut selle aja jooksul. Vabatahtlikuna olemise käigus õppisin organisatsioonis olevaid mehi tundma ja seetõttu saan paremini aru intervjueeritavate mõttekäikudest ja intervjuu käigus toimunud interaktsioonidest.

Meeste kogemusi MG-i pakutavates tegevustes on oluline uurida, et mõista, mis on neile tähtis ning mida nad sooviksid MG-i tegevustes osaledes kogeda. Seda on vaja, et teada, millega arvestada sarnases vanusegrupis meestele suunatud projekte luues. Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on kirjeldada meeste kogemusi MG-i tegevustes osalemisest. Minu lõputöö uurimisküsimused on järgmised:

- 1) Kuidas kirjeldavad mehed oma kogemusi MG-i tegevustes osalemisest?
- 2) Mis motiveerib mehi MG-i tegevustes osalema?

Antud töö koosneb neljast peatükist. Esimeses peatükis annan ülevaate antud töö puhul aktuaalsetest vananemisega seotud teemadest, teooriatest ja kontseptsioonidest ning meeste kuuride liikumisest, peatüki lõpus sõnastan probleemi ja uurimuse eesmärgi. Teises peatükis kirjeldan töös kasutatavat uurimismeetodit, andmekogumismeetodit, andmeanalüüsimeetodit, uurimuses osalejaid, uurimuse käiku ning reflekteerin uurimuse käigu üle. Kolmandas peatükis analüüsin saadud tulemusi ning neljandas peatükis võrdlen saadud tulemusi teoreetilises osas välja toodud andmetega ning leian vastused uurimisküsimustele. Töö lõpeb kokkuvõtte ja järeldustega.

1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

Käesolevas peatükis annan ülevaate analüüsi mõistmiseks vajalikust teooriast. Esimeses alapeatükis räägin üldiselt vananemisest ja teema kohta käivatest põhimõistetest. Teises alapeatükis kirjeldan aktiivsena vananemise kontseptsiooni ning toon välja ka teised vananemisega seotud kontseptsioonid nagu elukaare perspektiiv ja edukas vananemine, peatüki lõpus annan ülevaate meeste kuuride liikumisest ja MG-ist.

1.1 Vananemine kui individuaalne protsess

1.1.1 Vanuse määratlemine

Enne kui rääkida vananemisest ja eakatest, tuleb defineerida, millal saab inimene eakaks. Kuna vananemine on individuaalne protsess, on keeruline anda sellele küsimusele ühest vastust. Teisalt on vanaks saamine kokkuleppeline suurus, näiteks eestlased peavad vanaks 62-aastaseid inimesi, aga näiteks Ungaris 58-aastaseid ja Hollandis 70-aastaseid (European Commission, 2012).

Vanuse kõige enam kasutatud määratlus on kronoloogiline vanus, seda ilmselt seetõttu, et kronoloogilist vanust on kõige lihtsam mõõta ning see on kõige ühesemalt mõistetav. Samas ei ole olemas ühest üldtunnustatud kronoloogilise vanuse jaotust (Saks, 2016a: 12). Kai Saks (2016a: 12) toob välja peamiselt töövõimepõhise vanuserühmade jaotuse, kus inimene on keskealine 45-64-aastasena, mil on produktiivne tööiga ning eakas alates 65-aastaseks saamisest, mil on võimalik vanaduspensionile jääda. Vana iga jaguneb Saks'i (2016a: 12) lähenemise kohaselt omakorda kolmeks: noor vana (65-74-aastased), vana (75-84-aastased) ja väga vana (85-aastased ja vanemad). Samas sõltub vanuse defineerimine asukohast ja kultuurist, näiteks tõid Kowal ja Peachy (2001) välja, et tehes uuringut Aafrika riikides, kus keskmine eluiga on madalam võrreldes lääneriikidega, defineeris Maailma Terviseorganisatsioon eakana juba 50-aastaseid. Keskmise eluea kasvades lükkub ilmselt üks hetk ka läänepoolse maailma eakaks saamise piir hilisemasse

vanusesse. Richardson ja Barusch (2006: 3) kirjeldavad, kuidas varasemalt algas keskiga juba 35-aastasena, nüüd peetakse keskealiseks 45-aastaseid ja eakaks 67-aastaseid. Autorid ennustavad, et käesoleva sajandi keskpaigaks peetakse keskealiseks 50-aastast ning eakaks 69-aastast inimest.

Lisaks kronoloogilisele vanusele on veel mitmeid teisi vanuse määratlemise kontseptsioone. Saks (2016a:13) toob välja bioloogilise vanuse, psühholoogilise või subjektiivse vanuse, sotsiaalse vanuse ning funktsionaalse vanuse. Bioloogilise vanuse määratlemise käigus mõõdetakse inimeste elundite vanust ning võrreldakse seda erinevas vanuses tervete inimeste elunditega (Saks, 2016a:13). Psühholoogilise või subjektiivse vanuse määrab Saksi (2016a:13) kohaselt inimene ise, tuues välja, kui vanana ta end tunneb. Sotsiaalse vanuse määratlemisel, võetakse arvesse ühiskonnas väljakujunenud ootusi erinevas eas inimeste käitumisele ja sotsiaalsetele rollidele (Saks, 2016a:13). Funktsionaalne vanus aitab kõige täpsemalt inimese vanust iseloomustada ning ühendab endas bioloogilise, psühholoogilise ja sotsiaalse vanuse, kuid selle mõõtmine on üsna keeruline (Saks, 2016a:13).

1.1.2 Vananemise protsess

Vanuse kasvades suurenevad inimestevahelised erinevused nii iseloomus kui füüsilises tervises (Saks, 2016a: 16). Inimese vananemisprotsessi mõjutavad mitmed erinevad faktorid, nende seas näiteks vaba aja veetmise viisid ja sotsiaalne aktiivsus. Ometigi kogevad inimesed elu vältel sarnaseid olulisi elusündmusi või muutuseid eneses, mis on iseloomulikud mingile kindlale vanuseperioodile ning mis mõjutavad inimese arengut.

Papalia, Olds ja Feldman (1998: 5-6) toovad välja keskeale ja hilisele täiskasvanueale omased olulised muutused. Keskeale, mis kestab autorite lähenemise järgi 40-65-eluaastani, peetakse iseloomulikuks mõningast füüsilise tervise langust, samuti kui inimesel on lapsed, võivad nad kodust lahkuma hakata, raskust võib valmistada ka eakate vanemate ja laste eest korraga hoolitsemine, identiteedi areng jätkub aga ka keskeas ning probleemilahendusoskus on kõrgel tasemel. Hilises täiskasvanueas saab Papalia jt (1998: 6) kohaselt varasemast tähtsamaks elu mõtte otsimine, samuti peab inimene kohanduma mitmete kaotustega erinevates valdkondades, näiteks

võidakse kaotada lähedasi, pensionile jäädes kaotatakse töö ja sageli sidemed endiste töökaaslastega, võimalik on ka enda füüsiliste ja kognitiivsete võimete vähenemine jne.

Vananedes võivad inividid kokku puutuda stereotüüpide ja vanusetundlikusega (inglise keeles *ageism*). Hoyer ja Roodin (2009: Hillier ja Barrow, 2014: 11 kaudu) defineerivad vanusetundlikust kui eelarvamustega käitumist vanemaealiste suhtes inividide ja süsteemi poolt. Sinna arvatakse sekka ka eakate ebatäpse stereotüüpimise negatiivsed tagajärjed. Vanusetundlikus takistab inimestel oma täispotentsiaalini areneda ning see võib põhjustada hirmu vananemise ees (Hillier ja Barrow, 2014: 12). Eakate kohta käivatel negatiivsetel stereotüüpidel on samuti osa vanusetundlikuses. Palmore'i (1990: Hillier ja Barrow, 2010: 32-33 kaudu) tehtud uuringu käigus tulid välja peamised negatiivsed stereotüübid eakate kohta, nende alla kuuluvad näiteks arvamus, et eakad on haiged, kasutud, isolatsioonis, vaesed ja depressiivsed. Hillier ja Barrow (2010: 33) toovad välja, et keskendumine vähem võimekatele ja halvema füüsilise tervisega eakatele võtab tähelepanu eakatelt, kes on terved ja kes ei kuulu antud stereotüübi alla. Kuna igatühe vananemisprotsess on erinev, tuleks ka inimestele läheneda individuaalselt ning mitte pidada tervet inimeste gruppi oma füüsiliste ja vaimsete omaduste poolest samasuguseks.

Vananemisel on olulised sotsiaalsed suhted ja nende kvaliteet. Wang (2016) leidis, et inimese sotsiaalse võrgustiku suurus ja sotsiaalne toetus on eakate seas oluliselt seotud subjektiivse heaoluga. Seega on oluline, et inimene suhtleks aktiivselt ka vanemas eas. Samas arvestades eluga kaasnevaid muutusi, mida inimene oma elu teisel poolel kogeb, nagu näiteks pensionile jäämine, suureneb võimalus, et suheldakse inimestega aina vähem ja hakatakse end üks hetk üksildasena tundma. Nicolaisen'i ja Thorsen'i (2014) sõnul on eakate vanusegrupp võrreldes teiste vanusegruppidega üks kõige üksildasemaid ning leiti ka korrelatsioon vanuse ja üksilduse vahel. See tähendab et mida vanem inimene on, seda suurem on võimalus, et ta tunneb end üksildasena. Vananedes muutub inimese jaoks tähtsamaks ka suhete tähendusrikkus. Carstensen'i, Isaacowitz'i, ja Charles'i (1999) sotsio-emotsionaalse selektiivsuse teooria väidab, et ka sotsiaalsed eesmärgid muutuvad vanuse kasvades. Vanemaks saades tunnetatakse aja vähenemist ning ei soovita enam oma olemasolevat aega raisata pealiskaudsete suhete peale.

Vananemisprotsessi mõjutab see, mida oma vaba ajaga ette võetakse. Agahi, Silverstein ja Parker (2011) leidsid, et mehed, kes tegelesid lugemisega, aiatöödega või kultuursete tegevustega, olid pikema elueaga, kui mehed, kes antud tegevusi ei teinud. Brown, Riddell, Macpherson, Canning ja Kuk (2013) viisid läbi uuringu, mille käigus tuli välja, et kõikides vanuse gruppides oli väiksem suremusrisk inimestel, kes tegelesid nädalas kasvõi üks kord füüsiliselt aktiivsete tegevustega, kui inimestel, kes ei tegelenud üldse füüsiliselt aktiivsete tegevustega. Tähtis on ka sotsiaalselt aktiivne olemine ja enda arendamine. Minagawa ja Saito (2014) leidsid, et sotsiaalne aktiivsus ning tegevused, mis on seotud enesearendusega mõjuvad tervisele positiivselt ja vähendavad suremusriski.

Vananemise protsessi mõjutab veel inimese sugu. Naised elavad meestest kauem. Statistikaameti (2018) andmetel on meeste oodatav eluiga sünnimomendil ligikaudu 74 ja naistel 82 aastat. Tulviste (2016: 145) toob välja, et kuigi naised elavad oma viimased aastad üksi elades ning mehed jällegi elavad enamasti elukaaslase seltsis, tunnevad üksi elavad mehed end võrreldes üksi elavate naistega rohkem üksildasemana. Erinevad ka meeste ja naiste tervislikku vananemist mõjutavad asjaolud. Kendig, Browning, Thomas ja Wells (2014) leidsid, et vananevate meeste jaoks olid peamised heaolu pärssivad faktorid suitsetamine, vähene sotsiaalne aktiivsus ning vähene vaimne pingutus; vananevate naiste jaoks aga uriinipidamatus, vähene füüsiline aktiivsus ja alakaalulisus. Russell (2007) toob ka välja, et eakate meeste kogemusi vananemisel on vähe uuritud ning mehed kasutavad vähem riigi poolt pakutavaid teenuseid kui naised. See võib takistada mehi saamast vajalikku abi ning seeläbi vähendada nende üldist heaolu.

Naiste ja meeste vaba aja veetmise viisid erinevad üksteisest. Russell (2007) toob välja, et meestele meeldib moodustada gruppe pigem kindlate mehelikkusega seostatud tegevuste ümber, nagu kalastamine, ehitamine jne; naised aga kuuluvad sagedamini erinevatesse sotsiaalsetesse organisatsioonidesse või klubidesse. Davidson, Daly ja Arber (2003) leidsid, et eakad mehed kuuluvad sageli hobidega seotud organisatsioonidesse, kuhu nad on kuulunud juba varasemas eas ning peljatakse kuulumist naistele ja vanadele inimestele suunatud klubidesse. Autorid pakuvad välja, et põhjuseks võib olla soov olla aktiivne ning teha tegevusi, millest on kellelegi kasu, mida viimasena nimetatud organisatsioonid autorite sõnul ei pruugi pakkuda. Samuti arvavad Davidson

jt (2003), et meestele on oluline nende individuaalsus ja see, et nad ei tajuks klubiga ühinedes allakäiku või ühiskonnas madalamal tasandil olemist. See võib Davidsoni jt (2003) sõnul olla põhjuseks, miks ei soovita end eakatele või peamiselt naistele suunatud klubidega seostada. Samas võib meeste vähene osalemine organisatsioonide tegevustes peituda ka selles, et meestele suunatud organisatsioone on vähe. Reynolds jt (2015) toovad välja, et enamus eakatele suunatud ühendusi on naistele mõeldud organisatsioonid või segaorganisatsioonid, seega on meestel vähem võimalusi osaleda erinevate organisatsioonide tegevustes. Arvestades, et peamised meeste heaolu pärssivad tegurid on vähene sotsiaalne aktiivsus ja vähene vaimne pingutus (Kendig jt, 2014), on vajalik, et ka meestel oleks piisavalt võimalusi organisatsioonide tegevustes osaleda. Organisatsioonid on teatavasti oma olemuse poolest sotsiaalset aktiivsust innustavad ning organisatsioonides pakutavad tegevused annavad sageli ka võimalusi enda arendamiseks.

1.2 Aktiivsena vananemine – võimustav, arvestav, kaasav

1.2.1 Vananemisega seotud kontseptsioonid

Selleks, et mõista vananemise kulgu süvitsi, tuleks tutvuda vananemisega seotud kontseptsioonidega. Antud alapeatükis kirjeldan elukaare perspektiivi ning eduka ja aktiivsena vananemise kontseptsiooni ja räägin ka Eesti aktiivsena vananemise arengukavast.

Elukaare lähenemise kasutamine on Hutchisoni (2015: 7) sõnul hea viis saada aru inimese käitumise ja aja omavahelisest suhtest, jälgides bioloogiliste, psühholoogiliste ja sotsiaalsete faktorite mõju inimese elule. Samuti vaadeldakse eelnevalt nimetatud autori sõnul (2015: 11), kuidas ajalugu, sotsiaalne asukoht ja kultuur mõjutavad inimese elu igas elustaadiumis. Inimese mõistmiseks vaadeldakse tema elus toimunud olulisi sündmusi, nagu abiellumine, lähedase surm, kolimine, ning jälgitakse nende sündmustega kaasnevaid muutusi inimese elus (Hutchison, 2015: 9). Hutchison (2015: 20) toob välja kuus peamist teemat elukaare lähenemises:

- Inimese ja pere mõistmine ajaloolises kontekstis;
- Teatud rollide ja käitumismustrite seostamine kindlate vanusegruppidega;

- Inimeste elude mõistmine iseseisvate üksustena ning pere mõistmine peamise areenina laiemal ajaloo, kultuurilise ja sotsiaalse fenomeni kogemiseks ja tõlgendamiseks;
- Inimese elukaar koosneb tema tehtud valikutest ja tegevustest, mida ta teeb ajalooliste ja sotsiaalsete võimaluste piires;
- Elukaared on erinevad ning sõltuvad sotsiaalsest klassist, kultuurist, soost, jne;
- Elusündmusega või elu üleminekuperioodis saadud kogemused mõjutavad tulevase eluetappe ja -sündmusi.

Settersten jr (2009) toob aga välja, et kuna elukaare lähenemine keskendub suuresti kronoloogilisele vanusele ja elusündmustele, muutub tänapäeva maailmas elukaare perspektiivi kasutamine praegusel kujul keeruliseks, kuna inimeste eluvalikud ei sõltu enam nii palju kronoloogilisest vanusest ning ei ole enam nii selge järjestusega kui varasemal ajal, näiteks ülikooli ei minda enam alati pärast keskkooli, laste saamise vanus varieerub suuresti jne.

Selleks, et mõista, kuidas vananeda inimesele endale meeldival viisil, on välja mõeldud mitmeid erinevaid kontseptsioone. Tutvustan neist eduka ja aktiivsena vananemise teooriat

Edukas vananemine tähendab Kai Saksi sõnade järgi (2016b: 19) „eeskätt füüsilist, vaimset ja sotsiaalset heaolu vanemas eas“. Üks kõige olulisematest vananemise teooriatest on Rowe'i ja Kahn'i eduka vananemise teooria (Saks 2016b: 20-21). Rowe'i ja Kahn'i (1997) eduka vananemise mudeli järgi on edukaks vananemiseks vajalik vältida haigusi ja puuet, osaleda ümbritsevas elus ning säilitada kõrge kognitiivne ja füüsiline funktsioon. Edukal vananemisel on mitmeid erinevaid komponente. Bowling ja Dieppe (2005) toovad peamiste teadusuuringutes kasutatud teoreetiliste definitsioonidena välja oodatava eluea; eluga rahulolu; vaimse tervise; isikliku arengu; füüsilise tervise ja iseseisva toimetuleku; psühholoogilised omadused ning ressursid nagu autonoomsus ja iseseisvus; kogukonnas osalemise ja integratsiooni; sotsiaalsed võrgustikud ning teiste inimeste poolse toetuse.

On olemas veel aktiivsena vananemise kontseptsioon, mis on oma olemuselt holistlikum ja elukaare lähenemisele orienteeritum (Foster ja Walker, 2015). Aktiivsena vananemise diskursuses

pannakse rõhku eaka inimese elukogemusele ning julgustatakse neid ühiskondlikest tegevustest osa võtma (Daatland, 2005; Foster ja Walker, 2015 kaudu). Boudiny (2013) pakub omaltpoolt välja aktiivsena vananemise kolm peamist põhimõtet inimeste vananemisega seotud poliitikate välja arendamiseks. Nendeks põhimõteteks on kohanemisvõime, inimfaktor ja kompetentsusega arvestamise eelistamine vanusega seotud struktuursetele barjääridele (Boudiny, 2013).

Kohanemisvõime on Boudiny (2013) sõnul oluline, kuna elus, eriti hilises eluetapis, juhtub sageli inimese kontrolli alt väljas olevaid füüsilise tervisega seotud sündmusi, mis võivad takistada tüüpiliste aktiivsena vananemisega seostatavate tegevuste sooritamist. Aktiivsena vananemise poliitikad peaksid Boudiny (2013) sõnul julgustama inimesi neid muutusi aktsepteerima ning pakkuma välja ka tegevusi, mida saavad teha kõik, sõltumata tervislikust seisundist.

Inimfaktori puhul tuleb Boudiny (2013) sõnul kindlasti arvesse võtta sotsiaalsete suhete muutuvat tähendust. Vanadel eakatel on suurte sotsiaaltõrgete asemel pigem emotsionaalselt lähedased suhted (Berg, 2008), seega osalemine mõne klubi või organisatsiooni elus on neile pigem madalama prioriteediga (Boudiny, 2013). Samas võivad Bowling'i (2005) sõnul noortele vanadele just taolised kommuunitunnet pakkuvad projektid kasulikud olla, kuna nõnda saadakse juurde sotsiaalseid kontakte, millest võib kasu olla hilisemas eas. Tähelepanu tuleks pöörata ka hoolekandeesutustes olevatele eakatele ning looma võimalusi kvaliteetseks ja tähendusrikkaks suhtlemiseks nii teiste eakaaslastega kui personaliga (Boudiny, 2013).

Kolmanda printsiibina pakub Boudiny (2013) välja vanusega seotud struktuursete barjääride kaotamise, nagu vanusepõhine kohustuslik pensionile jäämine ja ülemised vanusepiirid vabatahtlike organisatsioonides, ning selle asendamise kompetentsusepõhise hindamisega. Vanusepõhised struktuursed barjäärid piiravad inimese võimalust osaleda ühiskonnaelus ning leida endale sobivat tegevust. Samuti ignoreerivad vanusepõhised struktuursed barjäärid vananevate inimeste kompetentsi ja tervisliku seisundi mitmekesisust.

Aktiivsena vananemise teooria põhimõtete elluviimiseks on vajalik selle käsitlemine ka riiklikul tasandil. Eestis on aktiivsena vananemise arengukava (Sotsiaalministeerium, 2013), mis püstitab neli peamist eesmärki:

- “Vanemaealised on ühiskonda kaasatud ja sotsiaalselt aktiivsed”, mida soovitakse tagada sotsiaalse tõrjutuse vähendamise ja vabatahtliku tegevuse toetamisega vanemaealiste seas;
- “Vanemaealised on õpihimulised ja mitmekülgset aktiivsed õppijad”, selleks soovitakse luua rohkem võimaluse elukestvas õppes osalemiseks ning suurendada eakate õpihimu;
- “Vanemaealised on tööturul aktiivsed ja oma tööeluga rahul”, milleks parandatakse vanemaealiste konkurentsivõimet ning proovitakse vähendada vanuselist diskrimineerimist tööturul;
- “Vanemaealised elavad kauem tervena ja hästi toimetulevana”, selleks plaanitakse aidata vanemaealistel kujundada tervena vananemist toetavad eluviisid, tagada tervishoiu- ja sotsiaalvaldkonna integreeritud korraldus ning parandada antud teenuste kvaliteeti ja kättesaadavust.

Arengukava eesmärkide põhjal võib öelda, et kava on suunatud pigem noortele eakatele, näiteks on vähe arvestatud võimalikke tervisest tulenevaid takistavaid asjaolusid, mida noorematel eakatel on enamasti vähem kui vanematel eakatel. Antud töös uuritava organisatsiooni MG eesmärgid ühtivad arengukavas püstitatud eesmärkidega, näiteks soovib ka organisatsioon kaasata mehi ühiskonda rohkem, suurendada meeste õpihimu ning luua võimalusi elukestvaks arenguks (Missioon, i.a.). Organisatsioonist on juttu järgnevas alapeatükis.

1.2.2 Meeste kuuride liikumine ja Meeste Garaaž

Aktiivsena vananemisele võib aidata kaasa mõne klubi või organisatsiooni elus osalemine, kus tegeletakse koos erinevate tegevustega ja enesearendusega. Reynolds jt (2015) tõid välja, et enamus vanematele täiskasvanutele suunatud grupe on kas naistele mõeldud klubid või segaorganisatsioonid, mistõttu ei ole meestel sageli võimalust osaleda mõne organisatsiooni elus. Üle maailma on aga tekkima hakanud keskealiste ja vanemate meeste grupid, mis koonduvad

meeste kuuride liikumise hulka. Golding'i jt (2007) sõnul on meeste kuurid organisatsioonid, mis asuvad tavaliselt töökoja-laadsetes ruumides. Organisatsioonide ruumid võimaldavad liikmetel tegeleda grüpingimustes käeliste tegevustega nagu puu- ja metallitöö. Lisaks eelnevale pakutakse meestele mitmesuguseid tegevusi ja mitteametlikke õppimisvõimalusi erinevates valdkondades (Golding jt, 2007). Meeste kuuride liikmeteks on peamiselt vanemad mehed, pooled meeste kuurides osalejad olid Goldingi jt (2007) sõnul 65-aastased ja vanemad, sealjuures paljud liikmed on hiljuti pensionile jäänud või on töötud. Organisatsioonis toimuvat aitavad enamasti organiseerida kogukonnakeskused (Golding jt, 2007).

Kuigi meeste kuuride liikumine on veel üsna uus nähtus, on organisatsioonide kohta tehtud juba mitmeid uuringuid, mis on tõestanud nende suurt panust meeste heaolule. Carragher'i ja Golding'i (2015) sõnul loovad meeste kuurid õppimist soodustava keskkonna ning aitavad meestel seeläbi leida elust muud tähendust peale töö, sealjuures tekitades liikmetes soovi edasiõppimiseks. Carragher'i ja Golding'i (2015) uuringus leiti, et meeste kuurid aitavad vanemaealisi mehi keeruliste elumuutustega toimetulekul. Lefkovich ja Richardson (2018) leidsid, et meeste kuuride võtmelemendid, nagu uute oskuste omandamine, kuulumine, teiste meeste poolne toetus ja kogukonda panustamine, tõstavad meeste üldist heaolu. Reynolds jt (2015) järeldasid enda tehtud uuringust, et meeste kuuridest võib olla kasu meeste aktiivsena vananemiseks, propageerides sotsiaalselt aktiivne olemist ja tervislikkust.

Ka Eestisse tekkis Tartu Ülikooli ComeStrong projekti raames meestele suunatud organisatsioon nimega Meeste Garaaž, mis on oma tegutsemises eeskuju võtnud meeste kuuride liikumisest (Meist, i.a.). MG-i missiooniks on üksilduse vähendamine meeste seas, aktiivsus ühiskonnas, enesearendus, vananemisega seotud stereotüüpide vähendamine ning vanemas eas iseseisva toimetuleku tagamine (Missioon, i.a.). MG-i sihtrühmaks on üksindusriskis 45-75-aastased mehed (Meist, i.a.), kes kuuluvad keskealiste või noorte eakate hulka. MG-i tegevusi toetab Tartu Ülikooli meeskond, sellega tagatakse kasutatavate praktikate tõenduspõhisus (Meist, i.a.).

PROBLEEMISEADE

On oluline keskenduda sellele, et vananemise protsess oleks inimesele endale meeldiv. Vananemist mõjutavad mitmed tegurid, nende seas näiteks sotsiaalse võrgustiku suurus ja lähedastepoolne toetus (Wang, 2016) ning vaba aja kasutus (Agahi jt, 2011; Brown jt, 2013). Siinkohal kerkib aga esile probleem. Russell (2007) toob välja, et eakate meeste kogemusi vananemisel on vähe uuritud, samuti juhib ta tähelepanu sellele, et mehed kasutavad vähem riigi poolt pakutavaid teenuseid kui naised. Reynolds'i jt (2015) sõnul on meestel ka vähem võimalusi osalemaks organisatsioonide tegevustes, kuna enamus organisatsioone on suunatud ainult naistele või naistele ja meestele korraga, vaid meestele mõeldud organisatsioone on aga vähe. Samas on meeste jaoks peamised healolu pärssivad tegurid vähene sotsiaalne aktiivsus ja vähene vaimne pingutus (Kendig jt, 2014), mida võiksid aidata leevendada just organisatsioonid oma seltskondliku olemusega ja nendes pakutavad tegevused, mis on sageli enesearendamisele suunatud.

Hiljuti levima hakanud meeste kuurid on lahendus antud probleemile, liikumise sihtrühmaks ongi just vanemad mehed (Golding jt, 2007). Meeste kuuride liikumine on ka Eestis esindatud MG-i näol. Meeste kuuride kohta on varasemalt tehtud ka uuringuid, mis on näidanud liikumise positiivset mõju meeste heaolule. Carragher ja Golding (2015) leidsid, et meeste kuuride õppimist soodustavad tegevused meestel leida enda elust muud tähendust peale töö ning motiveerivad end arendama. Lefkowich'i ja Richardson'i (2018) sõnul tõstavad meeste kuuride tegevused ja sealolev keskkond meeste üldist heaolu. Reynolds jt (2015) väidavad, et meeste kuuridest võib olla abi aktiivsena vananemise edendamisel meeste seas. MG-i on oluline uurida, et mõista siiani väheuuritud keskealisi ja vanemaid mehi, nende vajadusi ja soove. Uurimuse eesmärgiks on kirjeldada meeste kogemusi MG tegevustes osalemisest. Minu uurimisküsimused on järgmised:

- 1) Kuidas kirjeldavad mehed oma kogemusi Meeste Garaažis?
- 2) Milles näevad mehed Meeste Garaaži kuulumise väärtust?

2. METOODIKA

Antud peatükis kirjeldan oma lõputöös kasutatud andmekogumis- ja andmeanalüüsimeetodit ning põhjendan, miks valisin just antud meetodid. Kirjeldan uurimuses osalejaid, uurimuse käiku ning reflekteerin enda kui uurija arvamusi ja emotsioone seoses grüpiintervjuu läbiviimisega.

Kuulusin ka ise MG projektimeeskonda, osalesin erinevatel MG üritustel ning tegelesin MG sotsiaalmeediaga, seega olin juba varasemalt liikmetega tutvunud. Intervjuu kava (Lisa 1) aluseks võtsin Soomes sama projekti (ComeStrong) hindamiseks koostatud hindamisinstrumenti. Kuna Eesti projekti oli vajalik jaanuaris hinnata, viisime lõputöö intervjuuga üheskoos läbi ka projekti hindamise. Intervjuu kavale lisasin veel omaltpoolt küsimusi, mis minu uurimisküsimustele vastuseid võimaldasid leida.

2.1 Uurimismeetodi valik

Valisin oma uurimismeetodiks kvalitatiivse uurimisviisi, kuna antud valik võimaldas täita paremini uurimistöö eesmäärke, milleks oli kirjeldada meeste kogemusi Meeste Garaaži tegevustes osalemisest. Kvalitatiivne uurimisviis võimaldab oma paindliku olemuse (Hammersley, 2013: 12) abil kirjeldada uurimuses osalejatel detailselt oma MG-ga seotud kogemusi ning võimaldab saada täpseid vastuseid minu töö eesmärgist lähtuvalt.

2.2 Andmekogumismeetodid

Andmekogumismeetodiks valisin poolstruktureeritud grüpiintervjuu. Valisin just grüpiintervjuu kuna see jäljendas tavalist MG-i kohtumist, võimaldades seeläbi võimalikult vaba keskkonna, kus oleks intervjuus osalejatel turvaline oma arvamust avaldada. Poolstruktureeritud intervjuu formaat lubab intervjuu läbiviimisel juhendada hetkeolukorrast ning küsida vajadusel täpsustavaid küsimusi või muuta küsimuste järjekorda, samal ajal siiski toetudes intervjuu kavale (Lepik jt, 2014).

Intervjuu kava aluseks võtsin Soome ComeStrong projekti hindamiseks koostatud kava ning lisasin sinna omaltpoolt küsimusi, mis aitasid mu uurimisküsimustele vastuseid leida. Intervjuus osales 15 inimest, nende seas 11 MG-i liiget ning 4 korraldusmeeskonna liiget. Intervjuu kestis 54 minutit ja 22 sekundit ning transkribeeritud materjali on kokku 23 lehekülge.

2.3 Andmeanalüüsimeetod

Andmeanalüüsimeetodina kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi. Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab keskenduda kogutud materjalis olulisematele teemadele (Kalmus, Masso ja Linno, 2015). Kasutasin induktiivset lähenemist, mille käigus toetutakse kategooriate leidmiseks otse uuritavatele saadud materjalile (Laherand, 2008), kuna see aitab sügavamalt uurijate maailma mõista (Kalmus jt, 2015).

Oma analüüsiprotsessi alustamiseks transkribeerisin intervjuu ning moodustasin transkriptsiooni põhjal erinevate käsitletud teemade kohta koodid, mis eristasin paberkandjal kasutades erinevaid värve. Tekkis 17 erinevat koodi, millele panin nimed tekstis kasutatud fraaside ja sõnade järgi. Moodustusid järgmised koodid: uudishimu teiste elukäigu vastu; endasarnaste leidmine; kogemuste jagamine; suhtlemine; üksildus; soov teisi aidata; soolised erinevused; kuuluvustunne; MG loomine; muutuv maailm; teadmiste omandamine; huvi tervise vastu; passiivsus; vanadus; skeptilisus; positiivne kogemus MG-s; raamidest põgenemine. Nende põhjal tegin koodipuu ning jaotasin saadud koodid kokku kolme kategooriasse, mille järgi on jaotatud ka antud töö analüüsi ja arutelu peatükk.

2.4 Uurimuses osalejad

Viisin intervjuu läbi ise. Intervjuus osales 15 inimest, kellest neli olid vabatahtlikud ja projekti eestvedajad ning ülejäänud projektis osalejad. Kuna intervjuu toimus MG-i kohtumise vormis, olid osalejateks kõik mehed, kes parasjagu kohale tulid. See võimaldas saada tüüpilist läbilõiget ühel MG-i kohtumisel käivatest meestest ning uurida osalejaid võimalikult vabas keskkonnas. Projekti

eestvedajad, kes samuti intervjuus osalesid, aitasid vahepeal juttu suunata, kuid peamised rääkijad olid siiski projektis osalejad, kelle juttu ma ka analüüsin. Konfidentsiaalsuse tagamiseks panin intervjuus osalejatele koodid stiilis M_1, M_2, M_3 jne.

2.5 Uurimuse käik

Enne grüpiintervjuu läbiviimist valmistasin ette intervjuukava Soome ComeStrong projekti hindamisvahendi prototüübi abil. Grupiintervjuu viisin läbi 8. jaanuaril. Intervjuu toimus MG kohtumise ajal ruumis, kus tavaliselt MG kohtub, seda selleks, et tagada võimalikult vaba keskkond, kus intervjuus osalejad end turvaliselt tunneks. Intervjuu alguses tutvustasin enda uurimistööd, selle eesmäärke ning rääkisin osalemise vabatahtlikusest. Lasin ringlema ka lõputöö lühikirjelduse ning eesmärgid väljaprintidult. Intervjuu algas üsna kohtumise alguses, seega intervjuu esimese poole tunni jooksul ühines meiega veel paar meest. Õnneks see intervjuueeritavaid väga ei seganud, paariks sekundiks teretati tulijat, kuid seejärel mindi teemaga edasi. Intervjuu kestis kokku 54 minutit ja 22 sekundit. Pärast intervjuud transkribeerisin materjali ning kodeerisin saadud andmed teemade järgi, jagades loodud koodid pärast kategooriatesse.

2.6 Eneserefleksioon

Kvalitatiivse uurimismeetodi üheks positiivseks küljeks on uurija refleksiooni kaudu saadev informatsioon, mis võimaldab lugejal mõista paremini seda, kuidas uurimus läbi viidi ning mis faktorid võisid uurimuse käiku mõjutada (Hammersley, 2013: 13). Grupiintervjuud läbi viies võisin mõjutada intervjuu kulgu, kuna kuulusin projektimeeskonda ning olen alates juunist MG-i kohtumistel käinud, seega olin meestega juba varasemast tuttav. Samuti võis see analüüsi ja arutelu kirjutamisel mind mõjutada. Samas võis see ka osaliste avatusele kaasa aidata, kuna nad on minuga juba tuttavad ja mind usaldati rohkem kui võõrast. Intervjuu kulgu mõjutas ka fakt, et ma ei ole varem ühtegi grupiintervjuud läbi viinud, seega ei kujutanud ma väga hästi ette, kuidas vestlust edukalt juhtida ja olin enne intervjuu läbiviimist ja selle ajal natuke närvis. Intervjuu ajal läks jutt mõnel korral teemast eemale ja oli keeruline juttu tagasi teema juurde tuua. Sellega aitas aga kaasa üks osaline ja mu lõputöö juhendaja, kes samuti intervjuu ajal seal viibis.

Sellegipoolest õnnestus intervjuu hästi ning intervjuus osalejad olid valmis väga sügavatest teemadest rääkima juba intervjuu esimestest minutitest alates. Intiimse õhkkonna loomisega probleeme ei olnud. Olin üllatunud, kui avatud suhtumisega mehed olid. Olin valmistanud ette erinevaid küsimusi õhkkonna vabamaks muutmiseks ning intervjueeritavate avamiseks, kuid juba esimese küsimusega hakati rääkima üsna isiklikest teemadest, mis minul olid planeeritud intervjuu keskosasse. Ilmselt tagas intervjueeritavate avatuse asjaolu, et intervjuu toimus neile tuttavas olustikus, varasemalt tuttavate inimestega ning ka mina olin neile juba varasemast tuttav. Julgustasin ise ning julgustasid ka aktiivsemad intervjuus osalejad MG-i vaiksemaid liikmeid rääkima. See oli edukas ning ka tagasihoidlikumad liikmed said sõna sekka öelda.

Intervjuu keskpaigas hakkasin tundma, et aega on vähe ja rääkida soovijaid on liiga palju. Proovisin kasutada aktiivset kuulamist, kuid nii suure intervjueeritavate arvu juures oli sellele raske keskenduda ning seda paraku nii palju kasutada ei olnud võimalik. Intervjuu lõpupoole oli tunda, et inimesed väsivad ära teiste kuulamisest. Hakati rääkima läbisegi. Sain siiski kõik planeeritud küsimused ära küsida, vastati sisukalt ja avatult.

3. ANALÜÜS

Antud peatükis toon välja läbiviidud grüpiintervjuu käigus saadud tulemused, mida analüüsin lähtuvalt uurimisküsimustest. Peatükk on jaotatud intervjuu kodeerimise tulemusel tekkinud temaatiliste alakategooriate järgi.

3.1 Vajadus tähendusrikasteks suheteks

MG-i kui organisatsiooni elus osalemine võimaldab inimesel suhelda ja laiendada oma suhtlusringkonda. Mehed näevad selleks ka reaalset vajadust, kuid mitmed intervjuueeritavad leiavad, et vanemas eas on sageli keeruline kellegagi tugevat kontakti leida. Seda näitab ka see, et küsides osalistelt, kas nad on MG-ist uusi sõpru leidnud, oli vastus kõigilt eitav. Leitud on tuttavaid, kellega saadakse küll sõbralikult läbi ning suheldakse üsna vabalt. MG-i positiivse küljena tuuakse välja head seltskonda. Sõna „sõber“ intervjuueeritavad kergekäeliselt ei kasuta. Enne, kui kedagi sõbraks peetakse, õpitakse inimest põhjalikult tundma. Intervjuueeritavad tõid välja, et sõprade leidmiseks on vaja rohkem aega. Siiski on näha, et soovitakse sõpru MG-ist leida ning ollakse valmis selle jaoks ka ise vaeva nägema, näiteks enda põhjalikuma tutvustamise näol.

M_4: „Mina leian, et pealtnäha tundub küll, et ma suhtlen kõigiga, aga tegelt päris kohe sõbraks nagu kohe ei lase.“

Intervjuus tuli välja, et kardetakse üksildust ja ühiskonna poolset tõrjumist, mida eakatele omaseks peetakse, vananemisest räägiti sageli üksilduse kontekstis. Stereotüübid vananemisega kaasnevast üksildusest, mis mõnel korral intervjuus välja tulid, võivad jällegi põhjustada hirmu vananemise ja ühiskonnapoolse hülgamise ees, mis võivad inimese enesehinnangut ja soovi aktiivselt tegutseda pärssida. Kuigi vananemisprotsess on individuaalne ning kõikidele eakatele ei ole üksildus mureks, on vanemaa üksildus siiski reaalne probleem ning selle tõid välja ka paar intervjuueeritavat.

Paistab, et see on meeste jaoks südamelähedane ja oluline teema ning võibolla on seda ka ise tuntud. Üksilduse vältimine oli osade meeste jaoks ka üks põhjus, miks MG-i vastu huvi tunti ja kohale tuldi.

M_5: „Eakamatele inimestele ikkagi see suhtlusvaegus on üks väga oluline tegur ja kui seda suhtlust ei ole, siis tekib mandumine ja see on ka ühiskonnast eemaldumine“

Üksildust võivad põhjustada erinevad kogetud sündmused, nagu lähedase kaotamine või pensionile jäämine. Üks mees tõi intervjuus välja, et kui varem käis tööl ning suhtles aktiivselt, siis pärast töötamise lõpetamist on suhtlust vähem. Ka toodi välja, et ollakse õnnelikud, et saadi kodust välja. Vähesem suhtlemine pärast pensionile jäämist on mõisteta, kuna pensionile jäädes kaovad sageli tööga seotud kontaktid ning põhjust kodust välja minemiseks on vähem kui ajal, mil töötati.

M_9: „Ma olen terve aeg kuskil millegagi tegelenud ja nüüd mul oli väike mingi vaheaeg (...) mingi grupp vähemalt kus käia“

Samas töid intervjuu käigus mitmed mehed välja, et MG-i suhtes oldi alguses pigem skeptilised. Räägiti, et idee MG-ist tundus võõras ja ei saadud õiget pilti, mis organisatsiooniga on tegu ja mis selle eesmärk on. Esmane skeptilisus kadus pärast mitmel kohtumistel käimist, meestega suhtlemist ning erinevatel üritustel osalemist. Mõned osalejad kahtlevad küll MG-i tuleviku osas, kas organisatsioon jääb pidama ja milline on MG tulevikus, kuid nüüd on skeptilisus seotud pigem praktiliste probleemidega nagu ruumide kasutamine ja seltskonna ühendamine. Just omavaheline sobivus oli peamiselt see, miks jääd. Skeptilisus võib osaliselt tunduda mõistmatu, kuna räägiti ka hirmust üksilduse ees ja soovist leida sõpru, kuid on tegelikult mõisteta. MG-i näol on tegu paljudele täiesti võõra kontseptsiooniga ning mõnele võib muret tekitada ka enda avamine täiesti uutele inimestele.

M_9: „M_4 kutsus ja ma arvasin, et noh kahtlesin väga selles. Aga kui Karilatsis olime, siis oli selge, kui me sinuga rääkisime“

Intervjuus osalenud mehed soovivad oma igapäevaelu mitmekesisemaks muuta ja tutvuda uute inimestega. Tuntakse palju huvi teiste inimeste elukäigu vastu, kuidas nemad on elanud, mis tööd teinud, milliseid kogemusi saanud. Uute inimestega on tutvutud nii tavalistel kohtumistel kui ka erinevatel sündmustel, näiteks 2018. aasta suvel toimusid Soome meeste kuuride liikumisse kuuluvate meestega suvepäevad, mida üks intervjuueritav eriti positiivselt esile tõi. Kuna tavalised kohtumisajad on sageli üsna lühikesed, et inimesega põhjalikumalt tutvuda, ja just seda mehed soovivad, siis on MG-is esile kerkinud üks tulevikuplaan – mehed hakkavad enda elust ettekandeid tegema ning teised saavad neilt nende kogemuste kohta küsimusi küsida. Ühel kohtumisel keskendutakse ühe liikmega tutvumiseks, teine kohtumine teisega tutvumiseks jne. Initsiatiiv elulugude jagamiseks tuli meestelt endilt. Mehed tunnistasid, et sõprus saab tekkida vaid teineteist paremini tundes. Nõnda saadakse tuttavaks ka vaiksimate liikmetega ning kõik saavad võimaluse öelda sõna sekka.

M_6: „...teistest inimestest, mis see mees on teinud, mis see mees on teinud, kõik noh elukogemusega inimesed ja noh huvitav kuulda, mis teised teevad ja mis huvid neil on“

Enda eluloo jutustamise juures on ka positiivne meeste jaoks see, et saadakse jagada enda elutarkust ja elukogemust, mida argisel suhtlemisel ehk nii tihti teha ei saa. Enda elukogemust jagati ka mitu korda intervjuu jooksul. Samuti oli ühel intervjuus osalejal juba esitlus enda kohta kohtumisele kaasa võetud, mis näitab mehepoolset entusiasmi. Ta oli elevil, et saab enda elust rääkida ning oma kogemusi teistega jagada.

Intervjuus tõstatati mitu korda esile hobid. Hobidega tegelemist peetakse oluliseks ning soovitakse leida MG-ist just endaga sarnaseid inimesi, kellega koos ühiselt näiteks midagi restaureerida või parandada, kuid ka matkamas käia või leida mõni teine kaaslane, kes marke kogub. Soovitakse tegeleda endale põnevate tegevustega mitte üksi, vaid kellegagi koos.

M_8: „Ega kõikide liikmete huvidest ka ju täpselt ei tea, et millega keegi tegeleb, millest keegi huvitub, mida keegi tahab teha ja teinekord on niiviisi, et leiad hea sõbra, kellega koos ole hea mõnda asja teha, miks mitte näiteks noh ütleme M_4-ga hakata mõnd

väiksemat projekti taastama või tegema, mis siin noh, kasvõi restaureerimist või mis iganes see ei ole, et kahekesi on ikka lõbusam teha kui üksinda“

Ollakse huvitatud intiimsest õhkkonnast, kus kõik teavad kõiki ning kedagi ei tõrjuta. Peljatakse liiga suure seltskonna tekkimist ning kardetakse, et siis jagunevad inimesed gruppidesse, seda näiteks huvide järgi, ning ühtset MG-i ei moodustu. Peetakse väga oluliseks, et seltskond oleks ühtne, et kõik saaksid soovi korral oma sõna sekka öelda ja ei oleks tõrjumist. Sarnased huvid on samas ka olulised, et üldse jututeema tekiks. Kuigi ollakse huvitatud teiste hobidest, oskustest, elust ja ollakse valmis ka ise uusi oskusi omandama, leiavad mõned intervjuus osalenud mehed, et sageli on lihtsam suhelda endaga sarnaste inimestega.

Vaba aja veetmise viisid erinevad paratamatult ka soopõhiselt ning seetõttu võivad näiteks segaorganisatsioonid mõnele mitte sobida, kuna ei tegeleta sellele inimesele huvi pakkuvate tegevustega. Üks intervjuus osaleja tõi välja, et segaorganisatsioonides on peamiselt aktiivsed naised ja ta ei tundnud end seal piisavalt kaasatuna, kuna tegeleti pigem naistele omaks peetavate tegevustega. Nõnda võib puududa ka võimalus anda edasi enda oskuseid ja teadmisi, mida ollakse elu jooksul õpitud, kuna teised liikmed omavad huvi teiste valdkondade vastu ning ei pruugi olla nii huvitatud, kui inimesed, kellel on samuti sarnased hobid ja huvid. Seetõttu tundiski ta varem puudust organisatsioonist, mis oli mõeldud vaid meestele.

M_II: „Ma ütleks seda, et ma siin tegutsesin mõnda aega ühes pensionäride ühenduses või päevakeskuses, aga seal tekib üks selline probleem, et aktiivsem pool on naised ainult, et ega seal mehi suurt tegevuses ei ole ja noh naiste maailm on natuke teistsugune. Nendel oli põhiliselt jah et tantsu ja laulu ja näputöö ja kudumine ja heegeldamine, sellised asjad ja no meestele alati ei paku huvi ju“

Seega üheks peamiseks motivatsiooniks MG-i tulemisel on soov leida uusi mõttekaaslasi, kellega koos oma hobide kallal tegutseda ning keda tulevikus ehk ka sõbraks kutsuda saaks. Senini ei oldud veel sõpru leitud, kuid positiivsete kogemustena toodi välja ka lihtsalt seda, et saadi kodust välja

ning suhelda erinevate inimestega. Kui alguses oldi skeptilised MG-i olemuse osas, siis nüüd enam ei kahelda.

3.2 Kogukonna elus osalemine ja kaasatus

Kuna MG-i näol on tegu üsna uue organisatsiooniga, siis on sellesse kuulumise juures väärtuseks luua organisatsioon enda vajadustest lähtuvalt, sealjuures kasutades oma oskusi ja võimalusi. See võimaldab tunda end osana kogukonnast. Intervjuu vältel pakuti välja mitmeid erinevaid ideid, mida võiks MG-is tulevikus teha ja kuidas lahendada praktilisi probleeme, näiteks arutati erinevate võimaluste üle, kuidas saada organisatsioonile päris enda ruumi, kuhu saaks jätta organisatsioonile kuuluvaid esemeid ja kuhu saaks alati tulla, kuidas leida erinevate projektidele rahastust jne. Huvituti MG-i kestma jäämisest ja saadi aru, et organisatsiooni püsimist mõjutab palju ka liikmete enda panus. Märkasin, et palju kasutati sõna “meie”. See näitab, et tekkinud on kuuluvustunne ning tuntakse end MG-is ühtse seltskonnana. Samuti oldi toetav ka minu kui intervjuueeritava vastu ning abistati intervjuu läbiviimisel. Näiteks tuldi välja ideega, kuidas intervjuud tõhusamalt läbi viia – üks mees oli kaasa võtnud liivakella ning käis välja mõtte, et igal rääkijal on oma mõtete jagamiseks kolm minutit ehk kella jooksmise aeg, see mõte tuli talle tema õpetajana töötatud aastatest. Ideede välja mõtlemine ja nende ajendil tegutsemine võimustab inimest. Samuti annab see võimaluse inimesele rakendada oma eelnevalt omandatud oskusi.

M_4: „Sellisel juhul saaks ruumi kasutada mitte aint ükskord nädalas, vaid ütleme iga õhtu keegi on siin, kes vastutab, et võib tulla teisi inimesi ka, eksole. Üks, kes vastutab, see on ühel päeval, teine on nüüd teisel päeval“

Kaasatuse tunnet tekitab ühiskonnas aktiivne liige olemine. Soovi olla ühiskonnas aktiivne töid ka osad mehed intervjuus välja. Seda saab saavutada erinevate ürituste ja projektide kaudu, näiteks toimus 2018. aasta detsembris Tartu Turu hoones jõuluüritus, mille käigus jagati turu külastajatele enda küpsetatud jõulupraadi. Seda peeti toredaks ja teistsuguseks ürituseks, millega tavaliselt tegeletud ei olnud ning mis argipäeva mitmekülgsemaks muutis.

M_4: „Väga omapärane oli ka seesama Turu hoones see söögi pakkumine (....) väga huvitav oli pakkuda väljas neid, kutsuda inimesi ka sinna, et tulge proovima, minu arust oli see kah väga, noh kõik olid seal väga toredad, aga see oli selline omapärane teistsugune uus asi“

Kuna MG oli algselt Tartu Ülikooli poolne projekt, siis korraldajateks olid peamiselt paar Tartu Ülikooli töötajat. Alguses olid peamised korraldajad nemad ja projektis osalejad passiivsemad, nüüd on hakanud mehed juba rohkem ise korraldama, mida on näha ka grüpiintervjuust, kus intervjuu lõpupoole läksid teemad aina rohkem MG-i praktiliste küsimuste lahendamisele, nagu rahastus või ruumi leidmine. Samas on igas grupis passiivsemaid inimesi, kes pigem eelistavad rahulikult pealt vaadata ning üritustest osa võtta, ilma neid korraldamata. Seda oli ka intervjuust näha, üks grüpp inimesi rääkis tunduvalt rohkem ja teised jälle vaikisid rohkem, see ongi normaalne, kuna inimesed on erinevad. Oma ideedega panustamine ja aktiivselt osalemine võib aga alguses nõuda pingutust, eriti kui ollakse kaua oldud ühiskondlikult mitteaktiivne või tuntakse end väljajäetuna. Samas kui grupis on liiga palju passiivsust, võib see grüpi arengut ja püsima jäämist takistada, kuna puudub korraldav jõud, mis ideid välja pakuks või ellu viiks. Üks intervjuus osaleja tundis, et passiivsust on grupis liiga palju ning see võib potentsiaalselt grüppi lõhkuda. Samas oli ka neid, kes samamoodi ei tundnud ning arvasid, et aktiivsust on piisavalt. Samas näitab selline avaldus intervjuueeritava soovi, et MG jääks kestma.

M_5: „... kui on minu arvates väga palju selliseid passiivseid, kes ei räägi, kes ei taha midagi teha ja kes tahavad ainult selles osaleda, mida teised teevad, siis tekib ka siukene sein vahele, mida eriti väga nagu ei saa aktsepteerida enam“

MG ei ole tingimata ainuke organisatsioon, kuhu intervjuus osalenud mehed kuuluvad. Intervjuu käigus tuli välja, et mehed on kuulunud või kuuluvad siiani veel teistessegi ühendustesse, näiteks kuulus üks mees ühendusse Mehed Liikuma, paar meest kuuluvad vanade autode restaureerimisele pühendunud klubisse, üks mees tõi välja oma varasemase kuulumise “pensionäride ühendusse”. Seega on meestel kogemust ka teiste organisatsioonidega. See tähendab, et nad oskavad võrrelda

paremini MG-i teiste organisatsioonidega ning tuua välja antud organisatsiooni eripära. Samuti tähendab see, et nad on ka varem tundnud vajadust kuuluda mõnda organisatsiooni.

Tundub, et mehed tunnevad end osana suuremast grupist ning palju on tekkinud erinevaid ideid MG-iga seoses. Tuntakse, et see on meeste ülesanne, et MG jääks kestma ning ollakse valmis selleks vaeva nägema. Soovitakse olla ühiskondlikult aktiivsed ning näidatakse üles huvi osalemaks ühiskondlikult kasulikes projektides.

3.3 Enesearendamine

Mehed tunnevad, et tänapäeva maailm on kiiresti muutuv. Toodi välja nii tehnoloogiaalaseid kui ka muudes valdkondades toimunud muutusi. Selleks, et muutuva maailmaga kohaneda, on vajalik end nende muutustega kurssi viia. Kui küsisin, mis intervjuus osalejatele MG-i juures meeldib, toodi palju välja, et MG-i kohtumiste juures väärtustatakse kõrgelt harivaid üritusi, olgu tegu vanade teadmiste värskendamisega, seda näiteks liiklus- või tehnoloogiavaldkonnas, või täiesti uute teadmiste õppimisega, seda kasvõi silmaringi laiendamiseks. Sealjuures valdkonnad, milles end arendada soovitakse, on suuresti praktilised, näiteks seotud tervise, tehnoloogia või muuga, mis igapäevaelu lahutamatu osa on.

M_4: „Iga üritus, mis meil siin toimub, on ikkagi meid hariv või siis vanu asju uuesti meelde tuletav, sest inimene on nii, et ta unustab teatud asjad ära, mida ta varem teinud küll ja küll aga kõike on vaja uuesti värskendada“

Intervjuus osalenud mehed tundsid end teadmiste omandamise osas mugavalt ning olid motiveeritud uusi oskusi õppima. Üks intervjueeritav aga tõi välja, et tunneb kuidas ühiskond eakate enesearendamist ei soosi. Ühiskonnapoolse takistuse tajumine võib omakorda vähendada eakate soovi tegeleda enesearendusega.

M_11: „Praegu maailm on niiviisi läinud, et ütleme uute asjadega rohkem tegelevad poisikesed ainult, aga meie eas inimesed, no ega me siis ei ole ju kuskilt mujal maailmast.“

Oleks huvitav endal ka. Aga paraku ta niiviisi on, et on suhtumine juba selline, mis need vanad mehed enam“

Enesearendamise osas saab veel välja tuua intervjuus osalejate huvi oma tervise vastu. Nähakse olulisena nii vaimse kui füüsilise tervise eest hoolt kandmist. Vaimse tervise osas tõi üks mees välja tervise holistliku aspekti ning selle, kuidas mõtlemine tervist mõjutab, samuti toodi välja üksilduse aspekt. Füüsilise tervise parandamise osas pakuti välja matka korraldamist ja esmaabi koolituse kordamist, mis küll juba 2018. aasta detsembri keskpaigas toimus. Koolitus jäi meestele väga positiivselt meelde ning seda mainiti intervjuu käigus mitu korda. Tunti vajadust ka teise ja veelgi põhjalikuma koolituse järele.

M_8: „Teeks selle esmaabi mingil ajal uuesti. Et siin infot sai üsna palju ja see kuluks isegi ära. Teine kord kui midagi halvaks läheks, oleks ikka väga vaja ja sinna on ka palju asju korraga vaja. Mina poleks seda pärast vene kroonut seda teenistust näinud“

Üldiselt tundub, et enesearendamine on üks tähtis põhjus, miks MG-is käiakse. Soovitakse end arendada mitmel erineval alal, kuid ka olemasolevaid teadmisi värskendada. Samuti on siiani saadud kogemused MG-is seoses enesearendusega olnud positiivsed ning intervjuust oli näha, et mehed on õpihimulised, sageli toodi välja soovi õppida uusi oskusi ning värskendada vanu.

4. ARUTELU

Minu töö eesmärgiks oli kirjeldada osaliste kogemusi MG-i tegevustes osalemise kohta. Antud peatükis arutlen saadud tulemuste üle, lähtudes oma uurimuse eesmärgist ning kõrvutades tulemusi oma töö teoreetilise osaga. Alapeatükid on jaotatud uurimisküsimuste järgi.

Meeste Garaaži tegevustes osaledes saadud kogemused

MG-is saadud kogemusi kirjeldatakse enamasti positiivselt. Meestele meeldib MG-is. Siiski võib olla ka võimalus, et negatiivseid arvamusi lihtsalt ei julgetud või ei soovitud välja öelda, kuna intervjuu juures viibisid MG-i korraldusmeeskonna liikmed ning ka mina kui intervjuerija, kuulusin sinna. Siiski tulid välja mitmed isiklikud kogemused seoses MG-iga.

Kuigi paljud kuuldud kogemused seoses MG-i tegevustega on positiivsed, toodi siiski välja, et alguses oldi organisatsiooni osas skeptilised. Ei saadud aru, mis organisatsiooniga tegu on ja mis seal toimub. Skeptilisus ja kahtlused on loomulikud, kuna MG-i ja meeste kuuride liikumise näol on tegu vähemalt eestlaste jaoks veel üsna uue kontseptsiooniga. Seega võib järeldada, et mehed ei teadnud lihtsalt piisavalt MG-ist. Samuti tõid Davidson jt (2003) välja, et mehed ei soovinud end sageli seostada eakatega seostatud gruppidega, kuna ei soovita end näidata ühiskonnas madalamal positsioonil asetavana. Eeltoodu võib samuti olla põhjus, miks intervjuus osalejatel olid MG-ist kuuldes kahtlused.

Intervjuus osalejad tõid oma kogemusena välja veel hea seltskonna, see kutsus kodust välja tulema. Rõõmu kodust välja saamise üle ja hirmu üksilduse ees mainiti intervjuus. Ka Kendig jt (2014) tõid välja, et vananevate meeste jaoks oli peamiste heaolu pärssivate faktorite seas vähene sotsiaalne aktiivsus, seega ühtivad Kendig'i jt (2014) uuringu tulemused antud uuringu tulemustega. Intervjuu käigus oli märgata, et mehed tundsid end ühe seltskonnana ning tekkinud on ühtekuuluvustunne. Seda nägi näiteks sõna "meie" kasutamisest, samuti on ühiselt hakatud

muretsema ühise tuleviku pärast ning tuntakse huvi praktiliste probleemide, nagu ruumide leidmine, rahastus jne, lahendamisest. Samas tuntakse siiski, et pole veel leitud sõpru. Carstenseni jt (1999) sotsiaal-emotsionaalse selektiivsuse teooria kohaselt hakatakse vananedes rohkem väärtustama lähedasi suhteid ning niisama tuttavatega suhtlemist ei peeta enam oluliseks. Selle tõttu läheb ka meestel, kes on MG vanusegrupis, kauem aega, et pidada kedagi oma sõbraks, kuna on veel vähe suheldud, mis on ka üks asjaoludest, millega mehed sõprade mitte leidmist põhjendavad. Antud tulemuste põhjal võib järeldada, et MG-is osalemine võib aidata kaasa üksilduse vähendamisele.

Meeldiva faktorina toodi veel välja, et MG-is toimuvad tegevused on harivad ja mitmekesised. Meestele tekitas palju huvi uute teadmiste omandamine ja juba olemasolevate teadmiste värskendamine ning nauditi seni saadud kogemusi seoses enda arendamisega. Kendig jt (2014) märgivad, et vananevate meeste heaolu pärsib ebapiisav vaimne pingutus. MG annab meestele võimaluse vaimseks pingutuseks ning seega võib suurendada ka meeste heaolu. Ka Carragher'i ja Golding'i (2015) uurimuse kohaselt loovad meeste kuurid õppimist soodustava keskkonna ning aitavad meestel leida elust muud tähendust peale töö. Samuti rääkisid mehed, et MG-i tegevused toovad argiellu mitmekülsust. Toodi välja näiteks Tartu turuhoones külastajatele toidu pakkumine. Lefkowich'i ja Richardson'i (2018) sõnul aitab kogukonda panustamine tõsta meeste üldist heaolu. Ühiskonda kaasatud ja sotsiaalsed vanemaealised on ka üks Eesti aktiivsena vananemise arengukava eesmäärke (Sotsiaalministeerium, 2013).

Meeste Garaaži tegevustes osalemise motivatsioon

MG-i tegevustes osalemises nähakse palju positiivset. Mehed on ka varem teiste organisatsioonide tegevustes osalenud ja osalevad nendes siiani, seega on organisatsioonide tegevustes osalemist nende jaoks ka ilmselt oluline. Peamised faktorid, mis motiveerivad MG-i tegevustes osalema, on tähendusrikaste suhete leidmine ning enda arendamine.

MG-i juures hinnatakse suhtlemist teiste liikmetega, see on üks motivatsioon MG-i tegevustes osalemiseks. Soovitakse leida meeldivat seltskonda, kus oma aega veeta ning tegeleda oma hobidega kellegi teise seltsis. Russell (2007) kirjutab, et mehed moodustavad grupe just kindlate

tegevuste ümber. Seda on näha ka MG-is. Intervjuu käigus räägiti pidevalt oma hobidest ja toodi välja soovi tegeleda oma hobidega kellegi teise seltsis. Tuntakse, et üksildus vanemas eas ja selle vältimine on oluline teema. Üks intervjuueritav tundis ka, et võimalusi organisatsioonide tegevustes osalemiseks oli enne MG-i tekkimist vähe ning eakatele suunatud organisatsioonide tegevus on pigem naistele mõeldud. Meeste väheseid võimalusi organisatsioonide tegevustes osalemiseks toovad esile ka Reynolds jt (2015). Mehed on Eestis saanud Meeste Garaaži näol ühe lisavõimaluse teiste meestega suhtlemiseks.

Oluliseks peetakse ka seda, et saadaks lähemalt tuttavaks MG-i liikmetega ning suhtlus ei jääks pelgalt pinnapealseks, seda näitab näiteks huvi teiste liikmete elude vastu ning plaan hakata liikmetega tutvuma, pühendades liikmele enda eluloost rääkimiseks terve kohtumine. Carstenseni jt (1999) sotsiaal-emotsionaalse selektiivsuse teooria kohaselt hindavad inimesed vananedes enam tähendusrikkaid suhteid. Paistab, et ka MG-ist soovitakse leida just tähendusrikkaid suhteid, ei soovita vaid pelgalt tuttavaid ning ollakse nõus selle nimel vaeva nägema. Tähendusrikaste suhete leidmise aspekt ühtib ka aktiivsena vananemise kontseptsiooniga ning Bowling (2005: Boudiny, 2013 kaudu) toob välja, et kommuunitunnet pakkuvad projektid võivad kasulikud olla just noortele eakatele, kes MG-i sihtrühmaks lisaks keskealistele ka on, et leida lähedasi kaaslasi, kellega oma viimseid aastaid veeta.

Mehi motiveerib MG-i tegevustes osalema võimalus tegeleda enesearendamisega. Teadmised, mille vastu liikmed huvi tundsid, olid praktilised ning igapäevaelus kasutatavad, nende seas oldi huvitatud erinevatest valdkondadest, näiteks tehnoloogiast ja nii füüsilisest kui vaimsest tervisest. Ka Davidson jt (2003) toovad välja, et vanemaealised mehed soovivad sageli tegevuste praktilisust. Vaimse ja füüsilise tervise kohta õppimine aitab ka teadvustada endaga toimuvaid muutusi ja neid aktsepteerida ning arendab kohanemisvõimet, mis on Boudiny (2013) kirjutatud tekstis üks kolmest aktiivsena vananemise põhimõtetest. Seega aitab MG seeläbi edendada aktiivsena vananemist. Ka Reynolds jt (2015) tõid välja, et meeste kuuridest võib olla kasu aktiivsena vananemise põhimõtete edendamisel.

KOKKUVÕTE

Kõik inimesed vananevad erinevalt. Vananemisprotsessi mõjutavad erinevad tegurid, näiteks kuidas inimene oma vaba aega veedab, kuidas ja kas ta oma tervise eest hoolt kannab või millised on tema sotsiaalsed suhted. Meeste kuuride liikumine pakub vanematele meestele võimalust tegeleda mõtestatud tegevustega, suhelda teiste meestega ning tegeleda enesearendamisega, mis parandab meeste elukvaliteeti. Ka Eestisse on tekkinud meeste kuuride liikumisega seotud organisatsioon nimega MTÜ Meeste Garaaž. Meeste kogemusi MG-is on oluline uurida, et mõista, mis on neile tähtis ja millistest tegevustest on nemad huvitatud. Seda on vaja, et teada, millega arvestada sarnases vanusegrupis meestele suunatud projekte luues. Antud uurimistöö eesmärk on kirjeldada meeste kogemusi MG-i tegevustes osalemisest. Uurimistöö eesmärgid püstitasin lähtudes uurimisküsimustest, milleks on:

- 1) Kuidas kirjeldavad mehed oma kogemusi MG-i tegevustes osalemisest?
- 2) Mis motiveerib mehi MG-i tegevustes osalema?

Esimese uurimisküsimuse vastuseks leidsin, et MG-is saadud kogemusi kirjeldati valdavalt positiivselt. Räägiti küll, et alguses oldi skeptilised organisatsiooni osas ning ei kujutatud ette, mis seal toimub, olles aga veidi aega kohtumistel käinud, kadusid kahtlused. Positiivsete kogemustena toodi välja teiste liikmetega suhtlemise ning erinevad harivad ja igapäevaelu mitmekülgsemaks tegevad üritused.

Teise uurimisküsimuse vastuseks leidsin, et mehi motiveerib MG-i tegevustes osalema võimalus enesearendamiseks ja soov leida tähendusrikkaid suhteid. Soovitakse värskendada juba olemasolevaid teadmisi ning omandada uusi. Seltskond on MG-i tegevustes osalemiseks oluline motivaator ning ollakse nõus tähendusrikaste suhete leidmiseks ka vaeva nägema.

Tulevikus oleks põnev uurida, kuidas erinevad mõnda organisatsiooni kuuluvad mehed nendest, kes kuhugile ei kuulu. Antud uurimusest võib olla kasu MG-i liikmetele ja korraldajatele, et teada, mida organisatsiooni juures enim hinnatakse ja millise tuleviku poole liikuda. Seda on nad juba

kahtlemata teinud, kuna grüpiintervjuu käigus tehti ka projektile hindamine, kuid antud tööst saab põhjalikuma ülevaate meeste soovidest ja vajadustest seoses MG-i tegevustega. Uuringust võib olla kasu sarnases vanusegrupis olevatele meestele mõeldud teenuste loomisel ning seeläbi ka aktiivse vananemise edendamisel keskealiste ja vanemate meeste seas.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Agahi, N., Silverstein, M. ja Parker, M. G. (2011). Late-Life and Earlier Participation in Leisure Activities: Their Importance for Survival Among Older Persons. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3), 210–222. <https://doi.org/10.1080/01924788.2011.596758>
- Boudiny, K. (2013). ‘Active ageing’: from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and Society*, 33(6), 1077–1098. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1200030X>
- Bowling, A. ja Dieppe, P. (2005). What is successful ageing and who should define it? *BMJ: British Medical Journal*, 331(7531), 1548–1551.
- Brown, R. E., Riddell, M. C., Macpherson, A. K., Canning, K. L. ja Kuk, J. L. (2013). The Association Between Frequency of Physical Activity and Mortality Risk Across the Adult Age Span. *Journal of Aging and Health*, 25(5), 803–814. <https://doi.org/10.1177/0898264313492823>
- Carragher, L. ja Golding, B. (2015). Older Men as Learners: Irish Men’s Sheds as an Intervention. *Adult Education Quarterly*, 65(2), 152–168. <https://doi.org/10.1177/0741713615570894>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. ja Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Davidson, K., Daly, T. ja Arber, S. (2003). Older Men, Social Integration and Organisational Activities. *Social Policy and Society*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.1017/S1474746403001118>

- European Commission (2012). *Special Eurobarometer 378. Active Aging*. Kasutatud 13.05.2019 http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_378_en.pdf
- Foster, L. ja Walker, A. (2015). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist*, 55(1), 83–90. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu028>
- Golding, B., Brown, M., Foley, A., Harvey, J., ja Gleeson, L. (2007). *Men's Sheds in Australia: Learning Through Community Contexts*.
- Hammersley, M. (2013). *What is Qualitative Research?* London: Continuum/Bloomsbury.
- Hillier, S. M. ja Barrow, G. M. (2010). *Aging, the Individual, and Society. 9th edition*. Cengage Learning: Boston.
- Hillier, S. M. ja Barrow, G. M. (2014). *Aging, the Individual, and Society. 10th edition*. Cengage Learning: Boston
- Hutchison, E. D. (2015). *Dimensions of Human Behavior. The Changing Life Course*. SAGE Publications: California.
- Kalmus, V., Masso, A. ja Linno, M. (2015) Kvalitatiivne sisuanalüüs. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 26.04.2019 <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys>
- Kendig, H., Browning, C. J., Thomas, S. A. ja Wells, Y. (2014). Health, Lifestyle, and Gender Influences on Aging Well: An Australian Longitudinal Analysis to Guide Health Promotion. *Frontiers in Public Health*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00070>
- Kowal, P. ja Peachey, K. (2001). *21 and 22 June 2001 Dar es Salaam, United Republic of Tanzania*. 27.

- Laherand, M-L. (2008). Andmete kogumine kvalitatiivsetes uuringutes. *Kvalitatiivne uurimisviis* (lk 176-270). Tallinn: OÜ Sulesepp.
- Lefkowich, M. ja Richardson, N. (2018). Men's health in alternative spaces: exploring men's sheds in Ireland. *Health Promotion International*, 33(3), 525–535. <https://doi.org/10.1093/heapro/daw091>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M. ja Strömpl, J. (2014). Intervjuu. *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Kasutatud 9.05.2019 <http://samm.ut.ee/intervjuu>
- Meist (i.a.) *MTÜ Meeste Garaazi koduleht*. Kasutatud 5.05.2018 <https://meestegaraaz.ee/meist/>
- Minagawa, Y. ja Saito, Y. (2015). Active Social Participation and Mortality Risk Among Older People in Japan: Results From a Nationally Representative Sample. *Research on Aging*, 37(5), 481–499. <https://doi.org/10.1177/0164027514545238>
- Missioon (i.a.). *MTÜ Meeste Garaazi koduleht*. Kasutatud 15.04.2019, <https://meestegaraaz.ee/about/>
- Nicolaisen, M. ja Thorsen, K. (2014). Who are Lonely? Loneliness in Different Age Groups (18–81 Years Old), Using Two Measures of Loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(3), 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Papalia, D. E., Olds, S. W. ja Feldman, R. D. (1998). *Human development (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Reynolds, K. A., Mackenzie, C. S., Medved, M. ja Roger, K. (2015). The experiences of older male adults throughout their involvement in a community programme for men. *Ageing & Society*, 35(3), 531–551. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000858>

- Richardson, V. ja Barusch, A. (2006). *Gerontological Practice for the Twenty-first Century: A Social Work Perspective*. Columbia University Press: New York.
- Rowe, J. W. ja Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- Russell, C. (2007). What Do Older Women and Men Want?: Gender Differences in the 'Lived Experience' of Ageing. *Current Sociology*, 55(2), 173–192.
<https://doi.org/10.1177/0011392107073300>
- Saks, K. (2016b). Edukas vananemine ja vanaea haprus. K. Saks (toim), *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele* (lk 19-37). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Saks, K. (2016a). Inimese elukaar. K. Saks (toim), *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele* (lk 11-18). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Settersten, R. A. (2009). It takes two to tango: The (un)easy dance between life-course sociology and life-span psychology. *Advances in Life Course Research*, 14(1), 74–81.
<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2009.05.002>
- Sotsiaalministeerium. (2013). *Aktiivsena vananemise arengukava 2013-2030*. Kasutatud 23.04.2019, https://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf
- Statistikaameti andmebaas. (2008). *Oodatav eluiga sünnimomendil*. Kasutatud 13.05.2019
<http://andmebaas.stat.ee/Index.aspx?lang=et&DataSetCode=RV045>

- Tulviste, T. (2016). Vananemise psühholoogiast. K. Saks (toim), *Gerontoloogia. Õpik kõrgkoolidele* (lk 141-157). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Wang, X. (2016). Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1037–1042.
<https://doi.org/10.1177/1359105314544136>
- World Health Organisation. (2017). *10 Priorities Towards a Decade of Healthy Ageing*. Kasutatud 13.05.2018 <https://www.who.int/ageing/WHO-ALC-10-priorities.pdf?ua=1>

LISAD

Lisa 1

INTERVJUU KAVA

Sissejuhatus: Tere! Käes on uus aasta ja hea aeg tagasi vaatamiseks eelmisele aastale ja seal toimunule. Kes veel ei tea, siis minu nimi on Kelly Toim, õpin Tartu Ülikoolis bakalaureuseõppes sotsiaaltööd ja sotsiaalpoliitikat ning teen oma lõputööd Meeste Garaažist – täpsemalt teie arvamustest ja kogemustest siin osalemisest. Meeste Garaaž on selle aasta jooksul teinud palju lõbusat, näiteks käinud koos mitmel grilliõhtul, mänginud bowlingut ja korraldanud soomlastega lõbusad suvepäevad, kuid oleme tegelenud ka tõsisemate teemadega, näiteks käinud esmaabikoolitusel. On oluline mõelda ka meie tulevikule, mis saab Meeste Garaažist, mis on Teie enda roll siin organisatsioonis, mida te soovite rohkem, mida vähem. Peatselt asetleidev arutelu annab ka teile midagi – võimaluse tagasimõtlemiseks, kogemuste analüüsimiseks, kuid ka võimaluse Meeste Garaaži tuleviku osas sõna sekka öelda Tuletan meelde, et arutelu osalemine ja küsimustele vastamine on vabatahtlik ning tõin kaasa ka oma lõputöö lühikirjelduse koos eesmärkidega, kelle soovi, siis saab seda lugeda.

1. Mis on põhjus, miks hakkasid Meeste Garaažis käima? Mida sa sellisest ettevõtmisest varem arvasid? Mida arvad nüüd?
2. Mis on sulle siiani Meeste Garaaži kohtumiste juures kõige enam meeldinud?
3. Kuidas on Meeste Garaažis käimine mõjutanud sinu elu? Mis on sinu igapäevaelus muutunud?
4. Kas oled leidnud Meeste Garaažist uusi sõpru/tuttavaid/mõttekaaslasi? Kas suhtled mõne liikmega ka väljaspool Meeste Garaaži?
5. Mida oled õppinud Meeste Garaaži tegevuste käigus? Milliseid teadmisi sooviksid veel Meeste Garaaži tegevuste käigus omandada?
6. Mida võiks Meeste Garaaži juures muuta? Milliseid tegevusi võiks rohkem, mida võiks vähem teha? Kuidas võiks Meeste Garaaž ühiskonda panustada?
7. Millisena näed Meeste Garaaži tulevikku? Kuidas võiks Meeste Garaaž saada uusi liikmeid?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kelly Toim,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose "*Meeste kogemuste kirjeldused Meeste Garaaži tegevustes osalemisest*", mille juhendaja on Reeli Sirotkina, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Kelly Toim

29.05.2019